**ГУ «Средняя общеобразовательная школа №5 г.Павлодара»**

ФИО **Темирханова Роза Тимофеевна**

Должность **Психолог**

Стаж работы **7 лет**

Категория **вторая**

Предмет  **Психология**

Тема **Урок-тренинг личностного роста**

Класс **10 класс**

 **Тренинг личностного роста**

 Цели: 1.Ознакомить старшеклассников с суждениями о себе.

 2.Развивать представления учащихся о других.

 3.Формировать установку о значимости своей личности.

 На слайде эпиграф занятия:

 Как мир меняется!

 И как я сам меняюсь!

 Лишь именем одним я называюсь,

 На самом деле то, что именуют мной, -

 Не я один. Нас много. Я – живой.

 Н.Заболоцкий

**1. Беседа:**

- Как вы понимаете слова Н.Заболоцкого? Как вы думаете, почему именно эти слова я взяла в качестве эпиграфа нашего занятия?

-Я желаю вам хорошего настроения и успехов в познании себя и других.

**2.Разминка «Карниз»**

Инструкция: Постройтесь в шеренгу. Водящий должен пройти рядом с участниками, приставляя свой носок к носку стоящего в шеренге и не оступиться, сохранить равновесие. Водящему разрешается придерживаться руками за стоящих, выполняющих роль карниза. Выполняется по принципу змейки: первый идет, потом - второй, третий и т.д. Перешедшие занимают места в шеренге, на другом конце.

Игра дает возможность раскрепоститься, сбросить мышечные зажимы, сблизить участников, повысить степень доверия.

**3. Самопрезентация.**

Подготовьте самопрезентацию, рассчитанную на 3-4 мин., используя компьютер. В презентации должны найти отражение ваши жизненные правила и установки.

**Психогимнастические упражнения, направленные на личностную поддержку участников тренинга.**

 **4.Упражнение «Достоинство»**

 Продолжая тему презентации, поговорим о ваших достоинствах глазами участников.

Участники группы сидят по кругу. У тренера в руках мяч.

Сейчас мы будем, бросая друг другу этот мяч, называть безусловное достоинство того человека, которому вы бросаете мяч. Будем внимательны и сделаем так, чтобы все мы участвовали в этой работе.

**5.Упражнение «Мой сосед слева»**

 Это упражнение направлено на развитие ассоциативного мышления и лучшего познания других, развития представлений о себе.

Участники группы сидят по кругу.

Инструкция: Сосредоточьтесь на своем соседе слева. Вспомните все его проявления за время общения с ним, все, что он говорил, делал. Вспомните чувства и отношения, которые возникали у вас к этому человеку. Для этого у нас будет две минуты.

 Через две минуты даю инструкцию: «Теперь решите, какое из описаний природы, погоды, времени года, которое вы встречали в литературе или придуманное вами, соответствует вашим впечатлениям об этом человеке. Когда все будут готовы, каждый из вас, по очереди, скажет своему соседу возникшее у него описание».

Это упражнение позволяет каждому участнику получить личностно ориентированную обратную связь, в то же время характер задания непосредственно связан с задачами тренинга креативности, в частности, направлен на развитие ассоциативных механизмов. Возникающие описания очень разнообразны: некоторые приводят цитаты из литературных произведений «люблю грозу в начале мая», некоторые создают авторские тексты, нередко обширные и детальные.

**6.Упражнение «Кто я?»**

Участники группы сидят по кругу. У каждого небольшой лист бумаги. Инструкция: Сейчас каждый из нас напишет на листе бумаги фамилию (имя) человека, ныне живущего или уже умершего, при этом безусловно известного всем присутствующим здесь участникам нашей группы.

После того как все выполнят это задание, тренер предлагает каждому приколоть свой листок булавкой на спину кому-то из участников группы, не сообщая при этом, что на нем написано, в результате чего у каждого на спине оказывается листок с фамилией (именем) известного всем человека.

После этого тренер продолжает инструкцию: «Перед каждым из нас стоит задача: узнать, кто он? Для решения этой задачи можно обращаться к участникам группы с вопросами, предполагающими ответы „да" или „нет".

 Например, „Я мужчина?", „Я писатель?" и т. д. По ходу дела отгадывающий может высказывать возникающие у него гипотезы относительно того, какое имя написано на листке у него на спине. Осознавайте, на каком этапе креативного процесса вы находитесь, какие чувства, реакции, состояния сопровождают пребывание на каждом из этапов.

У каждого из нас в процессе поиска ответа будет возможность взять тайм-аут, другими словами, уйти в инкубацию».

Участники группы по-разному проявляются в ходе выполнения этого упражнения. Чаще всего встречается одна из перечисленных ниже трех тактик поиска ответа.

ТАКТИКА №1. Человек действует случайно; вопросы, которые он задает группе, не систематизированы, достаточно часто один и тот же вопрос задается неоднократно; заметно, что отгадывающий плохо помнит, что он уже узнал о том человеке, чье имя написано у него на спине. Участник группы, действующий в рамках такой тактики, которую, строго говоря, нельзя назвать тактикой, не замечает многочисленных невербальных сигналов, которые посылают ему отвечающие на его вопросы.

Люди, действующие таким образом, часто делают перерывы в поиске ответа, уходят в инкубацию, которая по сути ею не является, так как они продолжают бессистемный поиск ответа и во время тайм-аута, что сопровождается заметным напряжением. У этих участников на этапе фрустрации негативные эмоции проявляются наиболее заметно, а наличие внутреннего барьера — недостаточного уровня саморегуляции — не дает возможности изменить это состояние и в полной мере перейти на этап инкубации. Найдя в конце концов ответ, эти люди внешне не проявляют сильных позитивных эмоций.

ТАКТИКА №2. Человек задает вопросы в соответствии с выбранным им алгоритмом, ориентируясь на пространственные, временные, профессиональные и другие области, пытаясь определить точку нахождения в каждой из этих областей того человека, имя которого написано у него на спине. Выводы, которые делает человек, действующий таким образом, как правило, являются достаточно обоснованными. Иногда он берет тайм-аут и использует его для того, чтобы выйти на новые содержательные области, в рамках которых можно задавать вопросы. Использование этой тактики – проявление скорее логического, а не креативного способа решения проблемной ситуации, однако и в ней несомненно присутствуют элементы креативного процесса.

ТАКТИКА №3. Участники, действующие таким образом, как правило, являются наиболее креативными. Они задают вопросы, в большинстве своем направленные на получение субъективной информации. Например, участник, на спине которого был прикреплен листок, на котором было написано «Николай II», после того как он пояснил, что он — мужчина и уже умер, задавая такие вопросы: «Я тебе нравлюсь?», обращаясь к тому участнику, чьи ценностные ориентации, предпочтения и отвержения были ему наиболее знакомы, «Я любил детей?», «Есть ли у тебя желание прийти на мою могилу?» и т. д. Люди, действующие в соответствии с этой тактикой, очень внимательны ко всем невербальным проявлениям тех, кто отвечает на их вопросы, а также окружающих. Порой они демонстрируют почти фантастические результаты, давая точный ответ после двух-трех вопросов. Достаточно часто отвечающий таким образом участник не успевает осознать, как возник ответ, что свидетельствует о преимущественной активности правого полушария во время поиска ответа. Участники, реализующие третью тактику, демонстрируют явное наличие этапа инсайта, хотя далеко не всегда могут осознать и проговорить предшествующие ему моменты.

Следует отметить, что, несмотря на различия в поведении членов группы в ходе этой работы, наблюдаются эффекты, связанные с имеющимися у участников на этот момент тренинга знаниями об этапах креативного процесса. По их реакции очевидно, что они замечают, а часто специально отслеживают свое пребывание на том или ином этапе. Кроме того, они замечают в поведении других участников группы сигналы, свидетельствующие об их нахождении на том или ином этапе.

**В ходе обсуждения работы, проделанной в процессе выполнения этого упражнения, целесообразно спрашивать у нашедшего ответ участника о том, когда и как он возник. Можно спрашивать о тех трудностях, с которыми столкнулся участник в процессе поиска ответа, а также о тех эмоциях и чувствах, которые у него возникали.**

**6.Упражнение “Аплодисменты по кругу”**

Вы все очень хорошо поработали, поиграли. И каждый из вас заслужил аплодисменты. Сейчас один из вас подойдет к кому-нибудь, посмотрит ему в глаза и подарит ему аплодисменты. Затем они вдвоем выберут следующего, который также получит свою порцию аплодисментов. И так далее. Таким образом, овации становятся все громче и громче.

**7.Рефлексия**

- Что понравилось на этом занятии?

-Что нового узнали о себе? О других?

-Оцените свою работу на занятии по пятибалльной шкале